لە پڕفرۆشترین کتێبەکانی بواری گەشەی خودی لە وڵاتانی عەرەبیدا

بۆچی
کەسانی دەوروبەرت
گەمژەن



بنیادنانی
پەیوەندییەکی کاریگەر
لەگەڵ ئەو کەسانەی
کە لێت تێناگەن

د. شریف عرفە

وەرگێڕانی: علی عبدالباسط



تۆ کەسێکی زیرەکی، ئەگەرنا ناونیشانی کتێبەکە سەرنجی ڕانەدەکێشای و ئەو کورتەیەی پشتی کتێبەکەت نەدەخوێندەوە

پێت وایە هاوڕێیانت لەسەر کاردا لێت تێناگەن؟

هاوبەشی ژیانت؟ بەڕێوەبەرەکەت؟ هاوڕێکانت؟ خێزانت؟

بەدەست ئەو کێشەوە دەناڵێنیت کە خەڵکی بەو شێوەیە لێت تێناگەن کە وا پێویستە تێبگەن؟

لەم کتێبەدا نووسەر و وەرگێڕێکی شارەزا بە بواری خۆپێگەیاندن د. شریف عرفە باس لە پەیوەندییەکان دەکات هەروەها بیرۆکەی نوێ لە بواری خود پێگەیاندن و پەیوەندییەکانی کارکردن، بۆیە بەڵێنت پێدەدەین کە کتێبەکە تێگەیشتنی لەوە ئاسانتر دەبێت کە بیری لێدەکەیتەوە

ئەم کتێبە جیاوازە بۆ خوێنەرێکی جیاوازە

ئەم وشانەی خوارەوە مەخوێنەوە، بەڵکو هەوڵبدە ئەو ڕەنگە بخوێنیتەوە کە هەر وشەیەکی پێ ڕەنگ کراوە

سوور سەوز زەرد ڕەش شین سوور سەوز شین ڕەش سەوز شین ڕەش

زەرد سوور ڕەش سەوز سوور ڕەش زەرد شین سوور ڕەش شین زەرد

سەخت بوو وانییە؟

هۆکارەکەی ئەوەیە نیوەی بەشی ڕاستی مێشک هەوڵدەدا ڕەنگەکە بخوێنێتەوە لە کاتێکدا

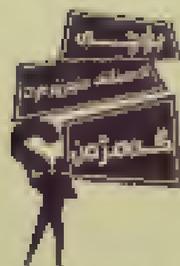
نیوەی بەشی چەپی مێشک هەوڵدەدا وشەکە بخوێنێتەوە

ئەی پێتم نەگووت کتێبێکی جیاوازە؟

بۆچی کەسانی دەوروبەرت کەمژەن؟

د. شریف عرفه

وەرگێڕانی: علی عبدالباسط



چاپی یەکەم

٢٠١٩

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بەخشی ڕێنما

ژمارە ٨٤٥



ناسنامەی کتێب

بۆچی کەسانی دەوروبەرت گەمژەن؟

- نووسینی: شریف عرفە
- وەرگێڕانی: علي عبدالباسط
- نەخشەسازی و بەرگ: وەرگێڕ
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
- ساڵی چاپ: ٢٠١٩
- شوێنی چاپ: چاپخانەی کەمیچ
- تیراژ: ١٠٠٠

* لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی (١٩٩٩)ی ساڵی ٢٠١٩ی پێدراوە

ناونیشان:

سلێمانی - [illegible]

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێڕست

پێشەکی





بەهرەیەکی تایبەتم نییە، ئەوەی هەمە تەنها زانینخوازییە.

ئەلبێرت ئەینشتاین

پێشەکییەکی کورت

نووسەر زۆر بە زیرەکانە چەند بابەتێکی گرنگی بواری خوا پێگەیاندن کردەکانەوە و ئەو زانیاریانەی لە هەر بەشێکی ئەم کتێبە بەدەست دەکەوێت و هەر بەشێکی تەواو دەکەی، هەست دەکەی کۆمەڵێک زانیاریت کۆکردۆتەوە کە یەکسانە بە بەشێکی درێژی کتێبەکانی تر، کە قسە لەسەر هەمان بابەت دەکات.

بابەتەکان لە ڕوانگەی زانستی دەروونناسییەوە باسکراون، بەڵام بە شێوازێکی زۆر سادە بۆیە خوێندنەوەی زۆر ئاسان دەبێت و خێرا کتێبەکە دەخوێنیتەوە و کاریگەری لەسەرت جێدێڵێت.

جگە لەمەش نووسەر خۆی وێنەکێشی کاریکاتێرییە، بۆیە دەبینیت نموونەکان و ڕوونکردنەوەی بابەتەکان وێنەیەکی کاریکاتێری گاڵتەئامێزی لەگەڵدایە. بۆیە تەنها چێژ لە نووسراوەکانی نابینیت، بەڵکو چێژ لە وێنەی پڕ مانای کاریکاتێریش دەبینیت.

دوای خوێندنەوەی ئەو کتێبە

قەناعەت پێهێنان لەڕێگەی قسەکردن لەگەڵ منداڵ و چێژبەخشینی بەو دروست دەبێت، بەڵام سەرەتا، پێویستە توانای ئەوەت هەبێت لە دەروونی خۆت بگەیت. ئایا کەسێک هەیە هەست بکەی کە گەمژەیە؟ هەر بەراستی گەمژەیە؟ یاخود تەنها لە خوێنێکی تر، لە ژینگەیەکی تر، لە شوێنێکی تر و بەشێوازێکی تر [illegible] ئایا بیرمان بووە؟ بۆیە یەکێک لەو کاریگەرییانەی ئەم کتێبە لەسەرت دروست دەکات، ئەو توانایە بەدەست دەهێنیت لوتکەی باشتر ببینی ناخی خۆت، دواتر باشتر ببینی ناخی کەسانی دەوروبەرت.

علی عبدالحافظ
هەولێر
٢٠١٩/٦/٢٩

لە یەکێک لە ڕاگەکان دەربارەی بابەتی پەیوەندیی لە دەرەوەی ... وەچی کەسانی دەستپێدەکەم

لەختەی شانۆ، وتارەکەم بە پرسیارێک دەستپێکرد:

- کەس لەو هۆڵە هەیە کتێبەکەی لە پەیوەندییەکاندا هەبێت؟

هیچ کەسێک لە ئامادەبووان دەستیان بەرز نەکرد، ئیتر من بە خەندەوە دەستم بەرز کرد و گووتم:

- پێدەچێت من تەنها کەس بم لێرە!

بە دەستەواژەکان، هۆکارێکی خۆی هەیە کە ئاڕام جێیە بەلام یەکێکی گەنگ کتێبەکان بێزارکەرن و زیادن، بەلام هەریەک دەزانیە بۆیە هەربۆیە ئەوانیە کەسانێک هەبن لەو کتێبە بە کتێبێک دادەنێن ئەگەر پێشەکییەکی درێژ و بڕی هەبێت کە گفتوگۆ و پشتگیری و لێکدانەوە بۆ قسەیەکی پێشان دەکات کە هیچ پەیوەندییەکی بە بابەتەکەوە نییە!

بەلام – با لەبەینی خۆمان بێ – پێم باشبوو لەو پێشەکییە هەرسە و هەوڵی هەبێت و ئەوەی دەمەوێت لەو کتێبەدا بیڵێم ڕوون بکەمەوە، ئەوەک بە زۆر لێی بێت باوەڕ بکەن!

باشە، بۆ ئەوەی بیاز باکیم خۆتان سەرنجی جیاوازێکی جۆربەجۆر و باسدەکەم.

داڵای بیابانەکە

کاتێک دەربارەی پشووەکان و پلانمان قسە دەکەین، جگە لە دانیشتن لە دەم دەریا و ڕاکشان لە ژێر شەپۆلە کولەمەرەکانی، شتێکی تر بە مێشکماندا نایەت. بەڵام چی دەربارەی مانەوەیەک لە بیاباندا؟ ئەو بیرۆکەیە چەند ساڵێک لەمەوبەر لە یەکێک لە پشووی ساڵانەکانمدا، لەلام زۆر بەچێژ بوو.

هەر لەبەر ئەوە بڕیارم دا بۆ [illegible] گەشتێک بکەم لە لوتکەی ئەو چیایەدا دانیشتبووم کە کەشتییەکانی [illegible] چەندین سەدە بەمەوبەر تێیدا دەرچووبوو و [illegible] گەڕانیان پێبوو، لە لوتکەی دار خورماکانی هەوارە ڕاماوە، [illegible] ئەو گەشتە بەختیارە بکەم!

لە [illegible] جەنگی دەوروبەری ئەو [illegible] کە [illegible] لەبەر [illegible] ڕامابوو، لەپاش [illegible] کاتێدا ئەوم دی، [illegible] کەی [illegible] بری:

- دکتۆر، دەمەوێت پرسیارێکت لێبکەم.

پێم گووت:

- فەرموو

سەیری کردم و پرسی:

- سوود چۆن دەبینی؟

کەمێک بیرم کردەوە و وەڵامم دایەوە:

- خۆم چووم و پرسیەکانم بینی و [illegible]

[illegible]

[illegible]

هەریەکەمان گەڕاینەوە سەر کاری خۆی

...چەند رۆژێک بەوەکەی تر گەڕاینەوە

[illegible]

[illegible]

- خۆم چووم و [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

بە جیرۆکەیە چووینە لای و پرسیان

[illegible]

[illegible]

دایکە وەڵامی دایەوە

- هەردوو پیاو پرسیار دەکەن

دایکە [illegible] هەنگەکە [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ... بۆ زیاد کرد

[illegible] ... خۆی [illegible] و [illegible]

خۆیە [illegible]، تەنها بۆخۆی [illegible]!

[illegible] ... کە [illegible]

[illegible] ... دەوری حەڵکی دەکەی چونکە [illegible]

[illegible]

[illegible] ... خۆی کە [illegible] چەند [illegible]

[illegible] ... لە بەری پێگەشانی خود

[illegible] ... کە [illegible]

[illegible] ... خۆی چونکە [illegible] کەسی [illegible]



شێوازە لەیەکچووەکان

چەندین کتێب هەن [illegible]

[illegible]

دەگرێت بەبەرگێکی [illegible]

[illegible]

[illegible] ١٥ [illegible]

[illegible] جیاکردبێتەوە

[illegible]

بەرگێکی [illegible] کتێبەکە [illegible]

[illegible] دیاریکراو دەکەن وەک

[illegible] کاتێک [illegible] دەکەن

[illegible]

[illegible] هیلاک

[illegible]

[illegible] هیلاک ناکات؟

[illegible] گۆڕینی [illegible]

ڕووکەشی دەرەوەی کە بەگشتی [illegible]

[illegible] دەگۆڕێ.

ئەو شێوازانە [illegible] بگۆڕێ.

شێوازە تازەکان



ئەو کتێبانە بۆ ... بەرهەم بڵاو ... [illegible]

کاتەی ... [illegible] ... کەسایەتی ... [illegible]

[illegible] ... بۆیە ... [illegible]

[illegible] ... بۆ باسیکەم.

پرۆگرامساری ... NLP [illegible]

[illegible]

[illegible] NEW CODE [illegible]

[illegible] DHE [illegible]

[illegible] Positive psychology [illegible]

[illegible] ساکۆلۆژی ... ١٩٩٨

[illegible]

[illegible] CORT [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] LATERAL THINKING [illegible]

[illegible]

خۆمنا بەدەست هێنا

[illegible]

پێوی نانانیە

کەسی گەشبین چۆن گەشبین دەبێت؟

بۆچی ئەو کەسە خۆشەویستی خەڵکە؟

سەرکەوتووەکان چ ڕەبی هەبوو نایێن؟

٤ شتێکی تازە لەم کتێبەدا هەیە؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

خوێنەری هاوڕێیە پات چییە؟

[illegible]

ئەو کتێبە بۆ کێیە؟

سەرئەنجامەکەی چییە

- ☐ ئەوا سروشتی [illegible]
- ☐ [illegible]

بۆ ئەوەی ئەو [illegible] خۆت [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] بەوەیە کە مرۆڤ [illegible]

[illegible] باوەڕەکانی [illegible]

[illegible]

[illegible]؟

[illegible]

[illegible]

[illegible] جیهان [illegible]

[illegible]

[illegible]

ئایا دەتەوێت بەرەو باشتر بگۆڕێیت؟

ئایا ئارەزووت بە توانای خۆت هەیە بۆ [illegible]؟

ئایا [illegible]؟



[illegible]

[illegible]

[illegible]

چۆن ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

که‌ سوودی له‌گه‌ڵی [illegible] چییه‌؟ [illegible]

[illegible]

[illegible] کرد [illegible]

[illegible] شوێنی دووباره‌ که‌ [illegible]

[illegible] که‌ [illegible] نووسراوه‌.

[illegible]

[illegible] پێویستی پێدایه‌.

[illegible] بیر [illegible]

ئه‌ی [illegible] هه‌موو [illegible] کان [illegible] که‌ین؟

بەشی یەکەم

بۆچی کەسانی دەوروبەرت کەمژەن؟





دوو لەپێکهاتە هەرە باوەکانی گەردوون بریتین لە هیدرۆجین و گەمژەیی، بەڵام بە ڕیزکردنێکی پێچەوانە

براباه بیکریل

ئایا بەڕاستی گەمژەن؟

هەندێک کەس — بە زیرەکیشەوە [illegible] بەم هەستە جێگیرەوە دەناڵێن، ئەویش هەستکردن بە نەبوونی زیرەکی [illegible]

[illegible]

[illegible] دەبینەوە، ئەویش

☐ [illegible] چییە

[illegible]

☐ هەندێک کات هەست دەکەیت کە [illegible] بەم شێوەیە بیر دەکەیتەوە کە پێویستە [illegible] و بیر بکەیتەوە.

[illegible] نابێت گەر من لەسەر حەقم؟

[illegible] سەرەتای ئەمانە هۆکارەکانن، بەڵام ئێمە لێرە گفتوگۆی [illegible]

[illegible] بەرگەی ژیان بگرێت.

[illegible]

شێوازەکانی پەیوەندی

[illegible]

شێوەکانی پەیوەندن

پەیوەندییەکی نابێ کاریگەری تەواوی ، هەند

[illegible]

با من پرسیارێکت لێ بکەم.

ئایا پێت وایە پێگەیەک هەیە کە بەتەواوی ژیانت خاڵی دەکاتەوە لە هەموو ناکۆکی و کێشە و بەرهەمێک؟

[illegible]

سوودی دەست بوشە چووسکە بەگ [illegible]

- لەگەڵ بە [illegible]

[illegible]

[illegible]

***

بەشی دووەم

چارەسەرکردنی ناکۆکیەکان





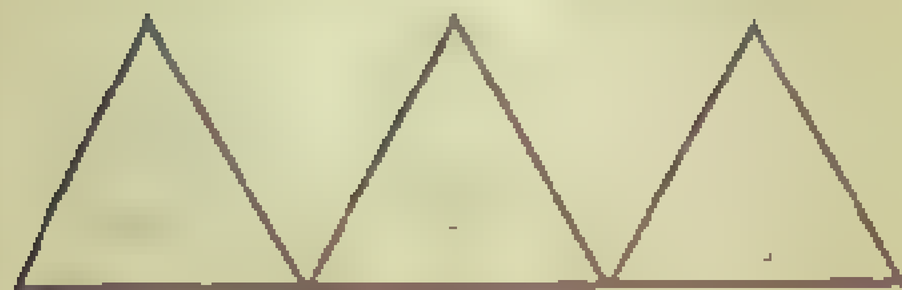
ناتوانین ناکۆکیەکان چارەسەر بکەین، بەهەمان ئەو شێوازی بیرکردنەوەی کە بەکارهێنراوە بۆ دۆزینەوەی ئەو ناکۆکیانە.

ئەلبێرت ئاینشتاین

ناکۆکیەکان چۆن دەست پێدەکەن؟

[illegible]

نموونەی ١٢



نموونەی ١٢



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



بۆچی وەک قەوم بیرناکەینەوە؟

[illegible]

بەڵام بابا هەمان ڕای هەیە کە ... [illegible]

[illegible]

[illegible] ... وتی؟

[illegible] ... هەڵگر،

[illegible]

[illegible]

[illegible] ... بەگوێرەی ... کە گەورە جیاو و ... [illegible]

[illegible] ... چوارچێوەی ... [illegible]

[illegible]

[illegible] ... و بە ... [illegible]

[illegible]

و ئەگەر هەموو ... لەیەکتری جیاوازن

[illegible]

[illegible] ... جیاوازن؟

[illegible] ... جیاوازی بە ... [illegible]

جیاوازی = ناکۆکی؟

[illegible] ... کە ... [illegible]

[illegible]

[illegible]





[illegible]

ئایا [illegible] گیری دەکات؟

[illegible]

[illegible]

ئەگەر هەست کرد تۆ [illegible]

[illegible] کە ڕاست بێ!

[illegible]

[illegible]

نموونە

[illegible]

ئایا دەمیالبووری؟

[illegible]

[illegible] ئەگەر هەولی [illegible] [illegible]

گفتوگۆی ئەگەر هەیە، بەلام [illegible]

[illegible]

[illegible] بیر، گەرە [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] تر بۆ [illegible]

[illegible]

نموونە؟

[illegible]

هۆی خۆکوژیی [illegible]

[illegible]

ترسێک هاتەوەی لەکاردا، [illegible] و [illegible] شتێکی زۆرە وە کاری دەکرد بۆ [illegible]

[illegible]

سەرکەوتووە لە سەر کارەکەی دەگەڕێتەوە.

[illegible]

هیچ نەزەرییەکی گاتەکان [illegible] چارەسەر نییە

هەریەکێکیان وەک لە گرتنەکی جیاواز [illegible] و [illegible] هەریەکێکیان

[illegible]

جارێ بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر کار [illegible]

[illegible]



باسێ هەیە؟

بزانیە ئەو پرسیارە بێ ئرخ بێت بەلام [illegible]

[illegible] کە دەزانن کە [illegible] شێیە [illegible]

[illegible] لەوەی [illegible] بە [illegible] بە [illegible] لە

[illegible] بکەنەوە

نموونە:

[illegible]

[illegible] کە جاری شەمشەمەکوێرە [illegible] بەلام بە [illegible] ئەو [illegible] دەگێڕنەوە [illegible] خۆی [illegible] دەگەڕێن و دەگەڕێنەوە، گوێی هەستیارەکانی وەرمان دەگرن.

[illegible] چۆن [illegible]

[illegible] شەمشەمەکوێرە [illegible]؟

ئەگەر بۆ کوێرە چونکە نابینێت نەی وایە؟

[illegible] گوێی دەگەی لەسەر نەوە؟

[illegible] لە کتێبەکەید [illegible] شەمشەمەکوێرە ئەو شەپۆلانە وەردەگرێت [illegible] بەدوای [illegible] [illegible] بە [illegible] دەدەن.

ئەوە لەنێوان من و تۆ شتێکی [illegible].

[illegible] شەمشەمەکوێرە [illegible] دەفڕن و [illegible] [illegible] کەی دەگەڕێنەوە [illegible] [illegible] کانەی

[illegible]

...لای راست پیچ بکەم [illegible]

[illegible]

دکتۆرلیان بە [illegible]

سگوماں [illegible] گرتاوە بە تەواوی [illegible]

[illegible] پیشکی [illegible] وەرە گرت و [illegible]

[illegible] ب [illegible] بۆ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] و [illegible] و [illegible]

[illegible]

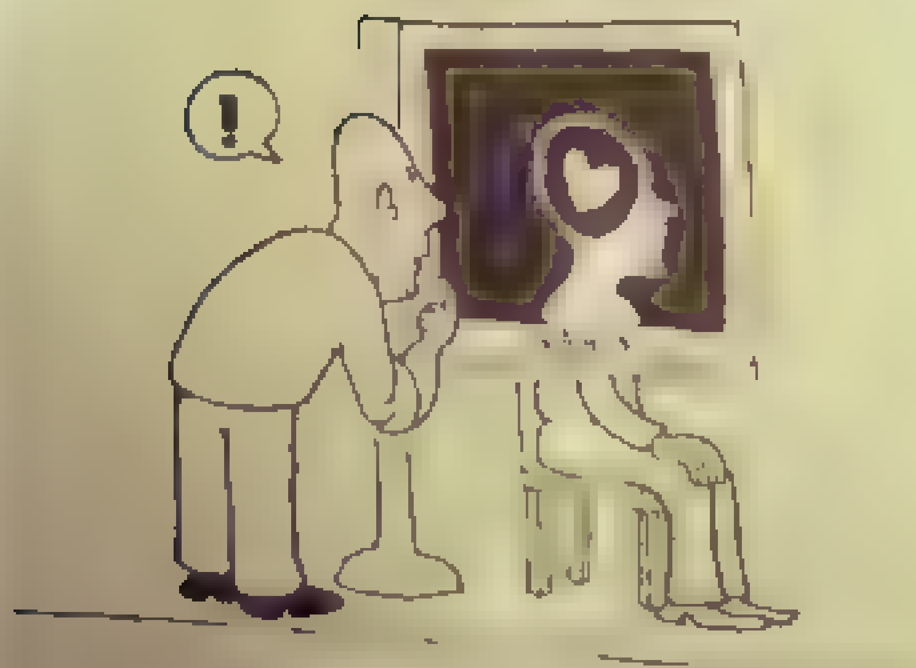
[illegible]

[illegible]

[illegible]

بەشی سێیەم

چۆن ناخیان دەبینیت؟





حیکمەتێکی ئاسمانی قووڵ هەیە، لەوەی کە مرۆڤ دوو گوێ و یەک دەمی هەیە، ئەویش: زیاتر گوێ بگرین لەوەی قسە بکەین

سادەتر لەوەی کە بیری لێ دەکەیتەوە

[illegible]

پەڕەم هەنگی ڕیامر تویان هوشدەویت

نموونە

نموونەیەکی تر

[illegible]

خەڵکی گوێیان لە لەسەر [illegible] [illegible] دەکەن [illegible]
و [illegible] دەکەن
کەواتە ئەگەر [illegible] پێ بیەخشن
دەزانن و چێژ بە [illegible] و [illegible] لێ دەدوێن
[illegible]
جیاوازی کە ئەمە لەسەر خۆیان دەکەن.
[illegible]

دووەم: هەرچی لە پشتی ئاستی پەی بردنەوە هەیە باوەڕی پێ دەبێت

[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] کە بلیت بۆ جیهان [illegible]
[illegible]
[illegible]
هەرچی تۆ بە ڕووبەڕووی [illegible]
[illegible]
چیرۆکەکەی [illegible]



[illegible] ... نۆکات و بە وەڵامەکەی تێدەگەیی.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

لە زانستگاکانی ئەمریکی

[illegible]

سینەما زیاتر لە خەڵکی تێدەگەیێت

[illegible] ... گرتن ... [illegible]

[illegible]

نموونە:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

چی دەتەرسی؟ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

دەربکەیت؟

گوێگرتن واتە بێدەنگ بە زیاتر بە دەروون و ناخی خۆت بە دروستی گوێیەکانت بەکاربێنە بۆ ئەوەی زیاتر لە خەڵکی تێبگەیت، چونکە ئەوان کێشەی کەسایەتی خۆیان بە ئێمە دەڵێن بەدرێژیی ئەو کاتەی کە قسە دەکەن بەڵام ئێمە قەناعەت پێ دەبڕین چونکە دەمانەوێ خۆمان قسە بکەین و کێشەی خۆمانیان پێ بڵێین لە بری ئەوان!!

بەشی چوارەم

نیەتت یان ڕەوستت؟





لەسەر بنەمای ڕەوشت بڕیار لەسەر خەڵکی دەدەین، و بە نیەتیش بڕیار لەسەر خۆمان دەدەین.

ئان پێرسی

کەسەکە چییە؟

نموونە:



ئایا دەزانی ساحیب چی کرد؟

بەوێ بە بەردەم حەڵکی نوشاگەوت ڕان

دەوە میبە؟ باشە بیابرد بوی

بارەدان ... ڕاف دگان بە ... ئەو.

١. ... پێوستە ... ڕێزت ... دیە ... و ... پەکەکەن

بەڵکو چاودێری ... بکە ... گە چی دەکەی بە

... چۆن تۆ ...

نموونە:

... گانی ... دەنگی ...

... گوی ...؟

... گر گە دەنگ ... پەخشینەر ...

... دەکرد ... ؟

... دەکەی ... ؟

... گە ... ئەو ... گوێ ...

... بەڵکو ... بە ...

... گە دەنگ ... بەڵام ... گە ...

... ئەگەر ...

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

•••

بەشی پێنجەم

مامەڵەی حەلکی بوتو
لەهەڵبژاردنی تویە





لەوانەیە ئەوە بەدەست نەهێنین کە دەمانەوێت، بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەوە بەدەست دەهێنین کە شیەنماتە

دوگ هۆرتۆن

بۆچی بەوشێوەیە مامەڵەم لەگەڵ دەکەن؟

[illegible] خەڵکی [illegible]
کەسەکانیشمانەوە

هەندێک کەس کێشەی خۆیان بۆم [illegible]

من جوان و [illegible]
[illegible] بکات!

[illegible]
[illegible]

[illegible]
دروستکردنی خۆتە

هەندێک کەس [illegible]
دەست بەسەرداگرتنمان، [illegible]
شێوانە [illegible]

بۆی [illegible] بۆ خەڵکی [illegible] لەسەر ئەو [illegible]
مامەڵەت لەگەڵدا بکەن ئەوە [illegible]

بە پێی جۆری خەڵکی [illegible] بووکەڵەی [illegible] بووکەڵانەی کە
[illegible]
[illegible] ئەگەر [illegible] کە [illegible]
[illegible]

ئەگەر بەوە قایل نەبوویت کە [illegible] یکە.

نموونە

[illegible]

- چی بووە؟

وەڵامی دایەوە.

[illegible]

- [illegible] چی دەکەیت؟

[illegible] وەڵامی [illegible]

[illegible]

وەڵام

[illegible]

ئەو ڕێلامەی پێی دا رائەوها بوو.

هەرچی دەڵێی بۆت جێبەجێ دەکەم

[illegible]

ئەوەی عیو دەخوازیت بەدەستی [illegible] ی دەچی [illegible]

دیوە ئەحمەد دڵپاکی بکاتەوە کە [illegible]

[illegible] بەڵام [illegible] خۆی بێ [illegible]

[illegible]

[illegible]

ئەوەی هەرچی بیانووێت پیاو بیبەخشێت

[illegible]

لەگەڵدا بکەی ئەوە ڕاستیەکەیە.

[illegible]

دەکەی [illegible] گریبەلیان دەکەی [illegible]

[illegible] دەکەی کە چۆن [illegible] [illegible] لەگەڵ بکەی

زیاد لە پێویست نەرم مەبە

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] بەردەوام بێت

نموونە

پشیلەیەکی جوانم هەیە کە ڕۆژێ لێی فێربووم

[illegible] پشیلە [illegible]

[illegible]

[illegible] پشیلە [illegible] دەکەوێت

[illegible] گرد بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک لە

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] بەڵام [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] بەڵام [illegible]

پشیلەکەی جۆری [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]

مشکەکە [illegible] زمان هەیە و لە [illegible]

بیرۆکەی [illegible] کە [illegible]

[illegible]

[illegible] پەروەری

[illegible] کەشتەکە [illegible]

[illegible]

[illegible] بەردەوام [illegible]

[illegible]

کەشتەکە [illegible] دیت، ئەی کار چیە؟

[illegible]

[illegible] هاتەوە بۆ [illegible]

ئەی [illegible] چی کرد؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

بوکەنی [illegible] [illegible]

[illegible] لە کاتی [illegible]

نموونە:



* * *

بۆیە بیرت بێت:

[illegible]

چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکی دەکەیت؟

[illegible] (ETHICS) [illegible]

[illegible] لەگەڵدا بکرێت،

[illegible] و بەپاکی، ئەدەب و ڕاست قسە بکەین

[illegible]

وا هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکی مەکە کە دەتەوێت وا هەڵسوکەوتت لەگەڵ بکەن

بەڵکو وا هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا بکە

کە ئەوان چۆنیان پێخۆشە هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا بکەیت!

مووڵەت

بەرمیس بوساعەدی زۆر خۆشەویست.

[illegible]

[illegible]

مرۆڤێنەوە و کە بەسەر بەربەرەکانێکردنەکانی سەرکەوتووە

و بەردەوام هەوڵیداوە بە شێوەکی [illegible] خۆشەویستی [illegible]

بکات.

[illegible] بیبکات بەعەیبی [illegible]

[illegible]

[illegible] جیاوازی [illegible] چییە؟

[illegible]

بەرەنجامدانی بەوە کۆتایی هات کە نوسەرە [illegible] بەردەوام [illegible] چونکە

[illegible] بۆ ئەو نەگۆڕێت

[illegible] زۆر یا شکێنەوە

[illegible] دەکرد و خزمەت بکات کە نوسەرە لەلایەن ئەوانەوە.

[illegible] لە پێش چاوی زیاتر سەرنج ڕاکێش بێت.

[illegible]

جا [illegible] دەکرد

[illegible]

[illegible]

نموونە:

بۆ دووبارەت دەکاتەوە

هاوڕێیەتی زۆر پێ بێزە

بەشی شەشەم

چۆن ئەوانەت خۆش دەوێت

کە ناتوانیت خۆشیانت بوێت؟





ئەوەی لاواز بێت ناتوانێت لێبووردە بێت، چونکە لێبووردن

تایبەتمەندی گەورەکانە

گاندی

هاوڕێی سەرسەخت

بیر بە بابەتێک بکەرەوە

هەندێک کەس هەن کە دەبێ ڕۆژانە [illegible] یان بەکەس بکەین حاڵ، هەندێ

کات پەیوەندیمان بەگەڵیان باش نیە

بەڵێ هەندێک کات هەست دەکەی کە [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] باشی خراپ [illegible]

دەست بەسەر خۆماندا بگرین،

[illegible] ژیانی [illegible]

[illegible] کە [illegible]

[illegible] گەورە بڵاو بۆتەوە [illegible] کە [illegible] کرد بە

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

هەژاری ئەوەیە دەبینیت زۆربەی خەڵکی خۆیان فەرامۆش کردووە وەکو پەڕینك

بای هەستەکانیان بیبات کە کەس دەستی بەسەر دا ناگرێت وەك ئەڵێی خۆیان

دەمێکە لە ژیانی خۆیان بەدا!

[illegible]

[illegible]

پێت خۆشە لەسەر [illegible] تۆ بەڕاستی [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] بەکاسانی دا بگرین.

[illegible]

ڕاستییەکەیە [illegible]؟

چۆن [illegible] بەخەین؟



هەستەکانمان لە دروستکراوی خۆمانن

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ئەوا بووچی؟

[illegible] کە [illegible]

[illegible]

[illegible] کە [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] کە [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] کە [illegible]

[illegible] جیاکراوە [illegible] کە [illegible]

[illegible]

تاقیکردنەوە:

ئایا کەسێک دەناسیت کە ...ی خۆش بوێت؟

[illegible]

ئەو کەسەی کە دڵت پێی خۆشە

[illegible]

باروداخ چۆنە؟

[illegible]

سپیناغ VS مەمشی کەلەم

[illegible]

[illegible] بکەم ئایی

حیساخەکە بۆ خودی کەمی ئاسی بی وەرگرا

هەلاّ، تۆ بەبەکەوە بیر بکەیتەوە.

ئایا کەنەمر هرایە؟

[illegible]

یاسای تیشک فسەلسەر

[illegible]

[illegible] بەرگەکی [illegible]

[illegible] کە [illegible]

[illegible] لەوی کە بیری لێ دەکەنەوە

[illegible]

نموونە

[illegible]

بنچەسازی [illegible]؟

دەبو سیعە؟

[illegible]

بیشتک بخاتە [illegible] زیاتر لە بیرو کەیەلا.

نموونە:

[illegible]

بەڕاستی وا؟

باشە

سەرنج ئەو مامۆستایەی ڕاستە پێمان باش کە بە [illegible]

[illegible]

بەڕاستی وا؟

[illegible]

مژگە جەستەت بەبیر کردا

ئەی وایە؟

[illegible] مامۆستای [illegible]

لە هەرێن پێت، مامۆستای [illegible] پرۆگەکانی [illegible]

هەنگی خۆی سەر هەر پڕۆگەیەکی [illegible]

[illegible] ئەوەیە مشق [illegible]

پرۆگە

لێوەی گوێگە

سەرسەتەکی تایبەتی بەسەر خۆی گوێ بە بڕگە دەزانیت؟

بۆی دووبارە دەکەمەوە [illegible] کراوە کە ئاوکە بە شەربەتێکی ئاسیە

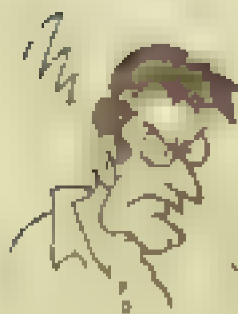
هەنگاوێکی دەکەم بۆ نموونەی سەرووبەندی [illegible]

جار بە دووبارەکردنەوەی تایبەتی بەکارهێنان دەکەم، بۆ [illegible]

چەند جۆرێکی گوێ بێوا بڕگە چییە بۆ [illegible]

نموونەیەکی [illegible] دەهێنم:

نموونە:



بەردەوام مەرەی دووپات دەکردەوە کە ژیانی ویاتر

واتردوو هەربەستی لەگەڵ بەستن، بەڵکو لەمەڕوسشتی

ەی کە ژیسکی سەحسە،

ەلاس تۆ بەدەی بەو قسەیە دەکەی؟

هیچ سەحلی تر بسحەم ناداب؟

بەلاس من ... بسکم ... جشە بە ... کەن

[illegible]

یاریکردن بە وشەکان

بۆچی ڕقت لە کەسێک دەبێتەوە؟

[illegible]

[illegible]

[illegible] ئەگەر [illegible] ناسنامەکەی خۆمان [illegible]

ئەگەر [illegible] وەڵامەکەت [illegible] بیری خۆت [illegible]

کاتێ [illegible] وەڵامەکەت ڕاتی، بڕۆ سەر برگەی دواتر.

***

[illegible]

[illegible] ؟

☐ [illegible] ئایەتەمەنییە کە لەم کەسەدا هەیە

☐ [illegible] کەوتنە کە ئەم کەسە پەیامی داوە

[illegible] ڕانیە؟

تۆ چیت؟

[illegible]

[illegible]

ئەی تۆ چیت؟

[illegible]

بەڵام بە راشکاوانە وەڵامم بدەرەوە

- [ ] ئایا تۆ تەنها پرتەقاڵیت؟
- [ ] ئایا تۆ تەنها چاڵاکیت؟
- [ ] ئایا تۆ تەنها جوانیت؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] کاتێ جێ لە بیت دەگۆرەو [illegible]

تەواوەتی جیاوازیە

[illegible]

[illegible] زەفسار و هەڵسوکەوت [illegible]

من رقم لە بەشێکی تۆیە!

[illegible]

[illegible]

و ئەو شتانە خودی کەسەکە نین

لیبیمی ئەوەت کرد؟

خودی کەسەکە [illegible]

خاوەن یاخود ئەو تایبەتمەندییە تەرنییەی کە پێیدانە

بەحوت سەلی؛ رقم لیسی.

[illegible]

[illegible] هەڵسوکەوتەکانە.

من خۆشم دەوێت

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

... بینەوە و ... بی ... [illegible]

[illegible] ... شێوازێک پێشان بدەم.

دڵنیاکەرەوەکانی زمانەوانی

[illegible] ... کاریگەری لەسەر مێشکی ... [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] دەکەم.

[illegible]

☐ [illegible]

زیاتر بە چارێک دووبارەی بکەرەوە ... [illegible]

[illegible] دەکەیت؟



[illegible]

کەسێک لەبرگی [illegible] [illegible]

پێچەوانەکەشی ڕاستە!

[illegible]

جەوری بیر دەکەیتەوە!

[illegible]

بیرت بێت:

ئێمە کەسێک ڕەت ناکەینەوە بەڵکو ڕەفتارێک ڕەت دەکەینەوە

چۆن کەسێکت بە ٥ هەنگاو خۆش دەوێت؟

[illegible]



تاقیکردنەوە

وێنە

- [ ] وێنەکە ڕوونە یاخود ...؟
- [ ] وێنەکە دوورە یاخود نزیکە؟

دەنگەکان

- [ ] هیچ دەنگێک هەیە؟
- [ ] ...
- [ ] ...
- [ ] ...

[illegible]

وێنە:

سەیری ئەو وێنەیە بکە کە لە پێشدا پێت [illegible]

[illegible]

☐ وێنەکە ڕوونە یاخود نا؟

☐ وێنەکە دوورە یاخود نزیکە؟

[illegible]

دەنگەکان:

سەیری ئەو دەنگانە بکە کە [illegible]

ئایا هیچ دەنگێک هەیە؟

☐ ئاستی ڕووی دەنگەکە چەندە؟

☐ ئایا دەنگێکی [illegible] یاخود [illegible]؟

☐ ئەو دەنگە چییە [illegible]

پێدا ببینی شتێکی سەیر دەکەیت،

[illegible]

[illegible]

وشە،

[illegible]

دەنگەکان:

[illegible]

[illegible]

[illegible] خۆکردەکەی دەربێ؟

[illegible]

[illegible]

بەشەی دووەمی

بەو بەیەدە [illegible] كە دەكرێ [illegible]

دەكرێ لە [illegible]

[illegible]

[illegible] كە خوت [illegible]

هەڵبژاردن.

[illegible]

بۆ ئەوەی دەستبەسەر زیاتر [illegible]

[illegible]

[illegible] كە [illegible]

[illegible] بەپێی خوێند

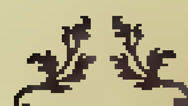
[illegible]

هەندێك كەس باوەڕیان وایە هەستەكان شتێ دوور لە ویستی خۆمان و كە
ترس و شلەژاری و خەم و كەمی متمانە و ڕەخنە و دوژمنی [illegible]
كە ناتوانین [illegible] بەسەر دابگرین ئەو بابەتە گرینگە بۆتە كتێبێكی
سەربەخۆی لەسەر جیا دەكەمەوە بە ناونیشانێكی سەرخانی بەناوی [illegible]
[illegible] بەسەر [illegible] كە [illegible] كە خۆم
بەرامبەرە [illegible] و جیاوازیەكی [illegible] لەگەڵ خۆمدا دروست كردووە.

بەشی حەوتەم

زەردەخەنە بکە!





ئەوەی ناتوانێت زەردەخەنە بکات، نابێت فرۆشگەیەک بکاتەوە!

پەندێکی چینی

ئازادەمەندانە و پەیوەندی

[illegible]

ئامرازگرییەک کە کاری پێ ناکەین:

[illegible]

مێشک و هەستە



تاقیکردنەوە:



دووبه‌ای بکه‌ره‌وه

جیشك و جه‌شنی هه‌ریه‌که‌یان کار له‌ریتزمان ده‌کاته

پتشره‌ پانایو

ئەوەی دەمەویست بیلیم ئەمەیە:

ئەگەر خۆت ناچار کرد پەرداخەیە بکەیت [illegible]

ئینجا هەست بە دڵخۆشی دەکەیت.

باشە ئەوە مانای هەیە؟

ئەگەر [illegible]

پەرداخەیە بکە بۆ ئەوەی رابیت.

[illegible]

[illegible] زیاتر هەیە.

ژیانی خۆت بەدەستەکانی خۆت بکێشە

[illegible] کەسێکی [illegible]؟

[illegible] کەسێکی [illegible]؟

[illegible] کەسێکی [illegible]؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

شێوازەکانی بیرکردنەوە

[illegible]

یاسای هۆکار و ئەنجام

[illegible]

[illegible]

[illegible] هەندێک خەڵک هەن کە [illegible]

لە سەرۆکی تر [illegible]

[illegible]

فەمۆکی پێژنگی تایبەتی هەیە

[illegible]

[illegible] ئەگەر زیانی بە ڕێژەی ٩٩% سەرکەوتن [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]!

[illegible]!

دلخۆشی دەربارەی تایبەتی تۆبە

بابەتەکە Easy وەرگرە

لەوانەیە بە وەها وەڵامم بدەیتەوە:

[illegible]

کێشەکانم فەرامۆش بکەم؟

منیش وەڵام دەدەمەوە و دەڵێم:

[illegible]

[illegible] ئەو ڕێگانە بدۆزەوە [illegible]

[illegible] کێشەکانی [illegible]

[illegible] بە چارەسەری [illegible] ئەوکاتی [illegible] باشتر [illegible]

[illegible] و دڵخۆش ببیت!

[illegible]

کەی دڵخۆش دەبیت؟

نموونە:



[illegible]

[illegible]

زۆر [illegible] دەکات

[illegible]

[illegible]

[illegible] کات [illegible]

[illegible]

بەرپوەری پیشهاتەکان کارم دەکرد

[illegible] بە ڕۆژەکانی [illegible]

[illegible] دەستم بە [illegible] کرد و کتەکانی [illegible]

ئەحمەد گوتی: دکتۆر شەریف [illegible] کە هەموو [illegible]

[illegible]

[illegible]

دەبوایە دووبارە ئۆتۆمبێلەکەم بشۆمەوە

(ئەحمەد) بەردەوام بوو

[illegible]

[illegible]

[illegible] ئەحمەدی [illegible]

[illegible] گەڕەوە؟

[illegible] گرتبێ [illegible]

[illegible] بووم هاتیەوە جۆرێکە [illegible]

[illegible] گاڵتەکەی [illegible]

[illegible] و هەڕەشەکەمان

[illegible] بە مشکی [illegible]

پێم گووت سەگێکی [illegible]

سەیری چاوەکانی بکەیت!

ئەو پیاوە [illegible] پشکەی [illegible]

تۆ دروست دەکەیت، بەڕاستی [illegible]

وەک هەنگوینی شیرین بوو(!)

ئەگەر تۆ بە شیرینی [illegible]

[illegible] سەیری دەکەیت؟

[illegible]

[illegible]

شانەی گاڵتە پێکردن بەس

خۆت ئاقڵ بکەرەوە

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [ ] [illegible]
- [ ] [illegible]
- [ ] [illegible]

[illegible]

[illegible]

کێشەکانە

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

دەتوانیت بگریت و فرمێسک بڕێژیت

بەشی هەشتەم

شکستی پەیوەندییەکان





پیاوان و ئافرەتان دوو جۆری تەواو جیاوازن، پەیوەندی نێوانیان

ڕاستیەکە هێشتا لە قۆناغی منداڵیدایە!

بیل کۆسبی

بەو خۆشەویستییەی کە بوو

[illegible]

هاوسەرەکەی [illegible] چیرۆکێک ئەوان لەوەتەی [illegible]
یەکتریان خۆشدەویست

[illegible] پرسی [illegible]
[illegible] وەڵامەکەشی

[illegible]

[illegible] گەڕاون.

[illegible] پرسیار [illegible] زیاد کرد
[illegible]

[illegible]

[illegible] ساڵ [illegible] لەگەڵ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

گرنگترین هۆکارەکانی شکستی پەیوەندییەکان:

١- بەرنامەڕێژی تایبەتیت!

[illegible]

٣- ئامرازەکانی ڕاگەیاندن

[illegible]

ئەگەر باوەڕ بە [illegible]

[illegible]

ئەگەر تۆ باوەڕ بەوە بکەیت کە [illegible]

[illegible]

هیچ شکستێک بوونی نییە، بەڵام ئەنجامی [illegible]

[illegible]

ئەفسانەکانی خۆشەویستی

لەو ئەفسانانە ئەوانەن:

٦- دەبێت خۆشەویستەکان هەمان هەر و مەیلیان هەبێت، و هەمان شتیش لە نێوانیان هەبێت

ئایا باوەڕ بەو قسەیە دەکەیت؟

هاوسەرگیرییەکی نموونەیی، لە نێوان پیاوێکدا پێک دێت کە ئارەزووی سنگی مریشکە، لەگەڵ ئافرەتێکدا کە ئارەزووی سنگی مریشک نیە [illegible]

[illegible] ... زۆر بە پەرژەوەندە [illegible]
[illegible] ... تێبگەین بێگومان [illegible]
پەیوەندییەکی [illegible] ئەوە [illegible] لایەن هەمان هەستیارە و هەمان [illegible]
[illegible] و نموونەش بۆ ئەوە زۆرە.

٢- دەبێت ڕۆمانسیەت تا هەتایە بەردەوام بێت، و نابێت هەرگیز بووک بکرێتەوە

[illegible] ... گوڵ و [illegible] و
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] هۆکار و فاکتەری تر [illegible]
[illegible] ... بەرنامەڕێژیان [illegible]
پەیوەندی بە پەیوەندییەکانەوە هەیە، ئەو ڕۆمانسیەتەی کە [illegible]
بە ساردیش

[illegible]
[illegible] پەیوەندییە [illegible] چییە؟
[illegible]
[illegible] کە بە [illegible]
[illegible] ئەی چییە؟

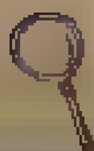
قۆناغەکانی خۆشەویستی

قۆناغی یەکەم: سەرسامبوون



شتێکی زۆر گرنگ.

قۆناغی دووەم: دۆزینەوە



قۆناغی سێیەم، قۆناغی پێکەوەژیان



دەزانیت بۆچی؟

ئەوە خۆشەویستییە

[illegible]

[illegible] کێشە بیە ئەگەر لە کاتێک بۆ

[illegible] ئەو خۆشە [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

٣- خۆشەویستەکان هەرگیز جیاواز نابن، و گونجانی نێوانیان نەووەیە

[illegible]

[illegible]

[illegible]

دووبابی جیاواز [illegible] باجی قەساتی [illegible]

[illegible]

ئایا بەدوای کەسێکدا دەگەڕێیت کە [illegible]؟

ئەگەر بەدوای ئەوەدا دەگەڕێیت [illegible]

ئەگەر دۆزیتەوە بۆت دەردەکەوێت کە [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ئایا پێشتر بیرت لەو بابەتە کردووەتەوە [illegible]؟

د. محمد خالد توفيق

٤- دایک و باوکان وەک بەربەستێک لە نێوان تەواوکردنی چیرۆکە خۆشەویستیە نایابەکان دەوەستن!

ڕۆژیەی خەڵکی کەوتووەتە [illegible] ی کەسی [illegible] کەرد و [illegible]

[illegible] هەروەها ئەوانی [illegible] فەرامۆش دەکە [illegible] پەیوەندییەکە لەسەر بنیاتی بێت، خۆ قۆناغی [illegible] پێش کەمێک بەسەری [illegible] دەبێت [illegible]

[illegible]

ئەوانی [illegible] خۆشەویستی [illegible] ئەوەیە [illegible]

[illegible]

پەیوەندییەکانی ئەمڕۆ زۆر ماستەتی پتەو بنیات نراون بۆیە پێویستی بەسەرجەم [illegible] بگەڕێ بە خۆشەویستی بێگانە قۆناغی دۆزینەوە [illegible] پێکەوەژیانیش بۆ ئەوەی لە کەسەکەی تر باشتر بگەیتە [illegible] پەیوەندییەک کە لەسەر حیسابی بۆزیکییەکان بنیات نراوە [illegible] ڕوون و بەڵگە نەویستە.

[illegible]

نموونە:

[illegible]

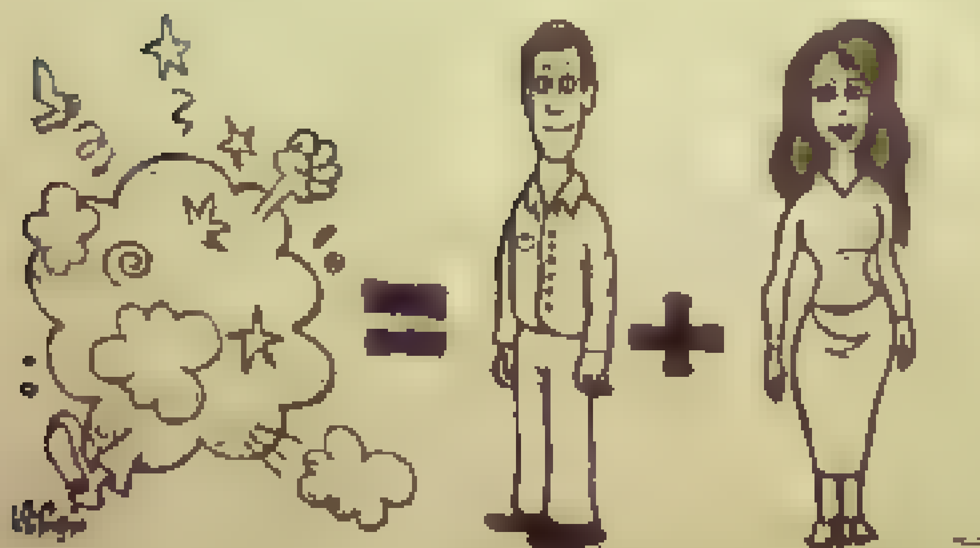
ئەی چی دەربارەی دایک و باوکی؟

[illegible]

[illegible]

بەشی نۆیەم

پیاو و ئافرەت





بڕیارمدا هاوسەرگیری نەکەم مەگەر لەگەڵ ئافرەتێکی نموونەیی نەبێت، ئەو ئافرەتەم دۆزیەوە .. بەڵام ئەو بەدوای پیاوێکی نموونەیی دەگەڕا!!

ئەنیس مەنسور

ئەزموون و هەڵەکردن

[illegible]

باشە بڕای ئەو ئەزموونە،

[illegible]

[illegible]

[illegible]

گشتاندن لە پەیوەندییەکاندا هەڵەیە

[illegible]

گوێ لەو قسەیە بگرە لەگەڵ من.

ئایا باوەڕت بە بورجەکان هەیە؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

پیاوان و [illegible]

[illegible]

پێمگەییا!

[illegible]

[illegible] پەیوەندیان لەگەڵ [illegible]؟

بەرهەڵستی دەکەم

[illegible]

[illegible] گەورەیە چییە؟

[illegible]

گەورەم بابەتەکە بەم شێوەیە.

...بەشەکی بەموت ...

...زیاتر بەم شێوەیە هەڵسوکەوت دەکات؟

١- پیاو گرنگی بە وردەکارییەکان نادات بەڵکو بە شێوەیەکی گشتی سەیر دەکات

[illegible] بەر هەموو ڕیای بەئیرۆ دەبات

لە بەعتری سگەرمب بەبی سەوەی هیچ ڕێنەوە.

[illegible]

[illegible] باش بێت یان خراپ، مبی بێت یان ڕاش، ئەو کارییە چووکەکان [illegible]

[illegible]

[illegible] بووە بیە!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] پیاوان.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

پیاو نەیتوانیوە باری سیاسی هاوڕێکەی بەراورد لەکاتێک دەکرێت بەهرەت بوو بزانێت کچی پیاوی هاوڕێکەی لەم دواییانەدا کێشەی کەمێک زیادی کردووە!

٧- کێشەکان

نموونە:



[illegible]

[illegible]

[illegible] بەلام – [illegible] – [illegible] بێ [illegible]

[illegible] کە [illegible] کێشانی بۆ

[illegible] دەکات کە [illegible] دەکاتە [illegible]

[illegible] لە [illegible] دەکاتەوە بۆ [illegible]

٣– پاڵەپەستۆ دەروونییەکان

[illegible]

[illegible]

پیاو وەک هێلکەشەیتانۆکە (ملزوم)
ئافرەت وەک مەنجەڵی پەستێنەرا

[illegible]

[illegible]

[illegible]

پەو وەک هێلکە شەیتانوکە



[illegible]

کەسەکانی چارەسەر بکات

[illegible]

[illegible]

[illegible]

نموونە:

[illegible] بیری ئەوەی کردبوو کە
خاوسەرەکەی زۆر قسە دەکات. هەندێک جار
بەرامبەر [illegible] دەبێت بە
[illegible] ئەوەی قسەیەک
بکات [illegible] پێش
گفتوگۆیەکی لەگەڵدا بکاتەوە بەڵام [illegible]
[illegible] پێویستە وەڵام بداتەوە بۆچی [illegible]
دەکات [illegible] کێشەکانی؟ بۆچی زۆر قسەم [illegible]
[illegible]
[illegible] بەڵام [illegible]
[illegible] دەکات.

[illegible] بیهێنن و [illegible]
خۆی [illegible]!

[illegible] تونێلەکەی دەربێ
دەکاتەوە [illegible] ژوورەکەی [illegible]
[illegible] کەم [illegible]

[illegible] بەڵام چووەتە ناو ژوورەکەی [illegible]
کە [illegible] پێویستی [illegible]
[illegible]

[illegible] بەرەوڕووی [illegible]
بەڵام [illegible] دەکات

[illegible] کەسێکی دیکەوە
[illegible] بێ
[illegible]
[illegible]
[illegible] هەرموش دەکان و گرژی پەیدادات (جۆرێک
[illegible]

[illegible] گفت بۆ خودی بەکاری — بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی
[illegible] جۆرێک و ڕێگای تری جیاواز بەکاردە —

ئافرەت وەک مەنجەڵی پەستێنەر

ئافرەت بەشێوەیەکی جیاواز ڕووبەڕووی کێشەکانی خۆی دەبێتەوە هەوڵدەدات [illegible] بۆ چارەسەرکردنیان وەک [illegible] پیاو دەیکات بەڵام ڕێگاکە [illegible]

ئافرەت قسە لەسەر کێشەکانی دەکات [illegible] هەموو ئەو باڵەپەستێیانە دەکات [illegible] وەک مەنجەڵی پەستێنەر [illegible]

[illegible] جۆرێکە [illegible]

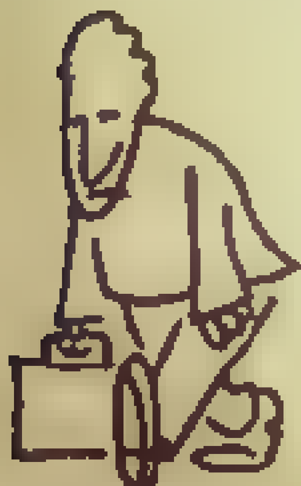
[illegible] کۆمەڵێک [illegible] بەکاری [illegible]

- [illegible]
- [illegible] لەگەڵ [illegible] بچووک [illegible]

[illegible]

[illegible] جیایە لە پیاو [illegible]

نموونە



[illegible] گرووپەکاو بێیە [illegible]

هەوڵدان و یەکگرتنەکەی بەسەرچوو بێ

[illegible] چارەسەریک دەکەنەوە [illegible]

دەستەرازییەی بەم شێوەیە دەکەنەوە [illegible] [illegible] بکرێت

[illegible] گێچی دەکات، چارەسەر [illegible]

[illegible] بگرن [illegible] کرد [illegible]

[illegible] لەگەڵ [illegible] خودی [illegible]

[illegible]

[illegible] ، [illegible]

[illegible] گرێی [illegible]

[illegible]

پێشەوەی چارەسەر ... بەڵکو گریکرد و تیگەری ... [illegible] ... کرد

وەرەوە و بابەتێک ... [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

٤- بۆچی ئافرەت زۆر قسە دەکات؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

قسە کردنە

ئافرەت لەو کاتەدا قسە دەکات کە پیاو نایەوێت قسە بکات، چونکە ئافرەت بە هۆکاری تەواو جیاواز قسە دەکات لەو هۆکارانەی وا دەکات پیاو قسە بکات.

ئافرەت بەو کاتەدا قسە دەکات

ئافرەت [illegible] قسە دەکات کاتێک دەیەوێت پەیوەندی لەگەڵ
کەسێکی [illegible] دروست بکات، کاتێک لەگەڵ هاوڕێکەی قسە دەکات لە
ڕێگەی تەلەفۆنەوە [illegible] هاوڕێکەی تێگەیشت کە بۆ ئەو
گرنگە بۆیە دەیەوێت قسەبکەین

[illegible]

[illegible]

نموونە:

[illegible]
پارەی تەلەفۆن بوو کە کەمێک لە
بودجەی خێزانی زیادی کەمکردبوو

[illegible]

٥ ئافرەت هەموو کاتێک بەڕوونی داوای ئەو شتە ناکات کە دەیەوێت

[illegible]

نموونە

[illegible]

[illegible]

هاوسەرەکەم هاتە لام و گوتی

هەژدەکەت چییە؟

پێم گوت

نموونە

گوتی:

باشە، [illegible]!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

هەرگیز کەس بەدەرفەت [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] هێشتا قسەت لەگەڵدا بکەم!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] رازی بکاتە.

[illegible]

٦- ئافرەت و پیاو لە خۆشەویستیدا



[illegible]

[illegible]

نموونە:

[illegible]



هەستێکی ڕۆمانسی بڵاوبوو
گوایە بە شکانی دەنگی یەکێک

[illegible]

[illegible] گرنگە بیر [illegible]

[illegible] ڕاوەکی بۆ بیرکردنەوەی بۆچوونێکی [illegible]

[illegible] فەرامۆش دەکات و [illegible]

[illegible]

بەهەمان کاریگەری بەکاربهێنێت

[illegible]

نەزانیە دواتر گرنگی [illegible]

بەشی دەیەم

چۆن بەهای هەڵدەسەنگێنین





وشەکان سوودێکی زۆریان هەیە، چونکە ئەوەی بیری لێدەکەینەوە دەیشارنەوە.

فۆلتێر

داهێنانی قسە

[illegible]

[illegible]

ڕەحمان ١٧ دەگۆڕێتەوە

ئاوارێ ڕەنگ ٣٨ دەگۆڕێتەوە

حوڵی جەستە ٥٥ دەگۆڕێتەوە

[illegible]

هۆکاری زۆر گرنگن.

نموونە

[illegible]

[illegible]

هەڵە لێکتێگەیشتن

[illegible]

بەهۆی ئەمەوە

نموونە

[illegible]

[illegible]

بەگەڵم بیبە چون گفتوگۆکە [illegible]

کڕیار: [illegible]

حەمە: بۆچی خاڵوون؟!

کڕیار: [illegible]

حەمە: [illegible] خاڵوونە باشە، [illegible]؟!

کڕیار: !!!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

نموونە



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] تۆ کەسێکی دەمارگیریت؟

[illegible] زۆر دەمارگیرم!

[illegible] کە [illegible] لێی دوور کەوتەوە!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] دەمارگیری [illegible]

نموونە



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

گوێگرتن

[illegible]

[illegible]

[illegible]

بێ ئەدەبیا

[illegible]

[illegible] لەگەڵ گەلانی جیاواز دەکەین،

ئەم نموونانە وەک نموونە وەربگرە

نموونە:

[illegible] جییە؟

[illegible]

[illegible]

[illegible] عەرەبی عەرەبی وەک حزبێک بەکاردێت!

نموونە:

لەم نموونەیەدا باسی گەلای جیاجیا دەکەین

[illegible]

[illegible] باسی [illegible] و [illegible]

[illegible] گوتی

[illegible]؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]؟

[illegible]

[illegible]

ئاساییە!

پوخته

ئەگەر لە دە کەس بپرسی مانای دڵخۆشی بۆ بڵێن دە [illegible] جیاوازی

بۆ وەرگرتن، چونکە هەریەکەمان تێگەیشتنی خۆی بۆ ئەم وشەیە پێکهێناوە

بۆیە کاتێک کەسێک بە بەردەوامی وەڵامەکەی دایەوە، وا مەزانە بە [illegible] لە

مەبەستی تێگەیشتوویت.

[illegible]

چۆن لەگەڵ مێشکی بێئاگای خەڵکی قسە بکەی؟

[illegible]

هیچ کەسێک [illegible] لەگەڵ کەسێکی [illegible]

[illegible]

مێشکی ئاگا

[illegible]

تا بارەی [illegible] بکەین

[illegible]

بۆیە پێویستە فرۆشیار کە بلێت بۆ [illegible]

[illegible]

چی لێرە تێدەگەین؟؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

نموونە:

[illegible]

[illegible] چییە بەسەر ئەم نموونەدا؟؟

بە بەیەکەوە وشە نەرێنییەکان دەربکەین

[illegible]

[illegible]

[illegible]

وشە پێویستە چۆن بیڵێت؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

نموونە:

کچەکە بۆ دەرگیراوەکەی [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

دەکەم و پرقم لیت دەبێتەوە!"

[illegible] بەم شێوەیە بەم سوجبەی بگۆڕێت

کچەکە بۆ دەرگیراوەکەی [illegible]

[illegible]

چۆن قسەکەت بێی؟

[illegible]

بەشی دەیەم و سوودێکی بۆمان هەیە؟

راتای ئەو قسەیەی دەمکەیت زۆر گرنگە و گرنگتریش [illegible] چۆن [illegible]

دەردەبڕین لە ژیاندا، پەرتەوی وشەی قەرسی بەکاربهێ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

چی بسا؟

بەشی یازدەم

شێوازەکانی کەسایەتی





مرۆڤەکان جیاوازن بۆیە کاردانەوەشیان جیاوازە، بۆیە وەڕس مەبە کاتێک ڕەفتاری سەیر ئەنجام دەدەن.

برێنت سکۆگروەت

شێوازەکانی کەسایەتی

پێشتر سەرنامەیەکی وات خوێندووەتەوە؟

ئەگەر وەڵامەکەت بەڵێیە لەگەڵ ئەوەی دڵنیام بابەتی ئەژێر ئەم سەردێڕە بابەتە خوێندووەتەوە — شێوازەکانی کەسایەتی — بەڵام هیچ یەکێکیان خۆیان بە هۆرت هەڵنەسەنگاندووە، لەوانەیە هەر کارەکەی تەواو بێت بەو شێوازانە ڕۆژ ڕۆژێ، یاخود دارستێن، یاخود زۆر حەڵەق و بەڵەقیان نەدیبێ یاخود [illegible] و لەبیرە کرێ.

[illegible]

دەکەیت کە چەند گرنگە بۆت.

با ڕاستەوخۆ بچینە ناو بابەتەکەوە.

سیستەمەکانی لوێلەرایەتی

مێشک چییە؟

[illegible]

کەسی بێزار

[illegible]



[illegible]

شێوازی قسەکردنی:

[illegible]

بڕیارەکانی:

- [illegible]
- بڕیارەکانی [illegible]
- [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

کەسی بیستەر

[illegible] پشووی هەمیشە [illegible]

[illegible]

شێوازی قسەکردن

☐ [illegible]

بڕیاردەری

- [ ] [illegible]

تایبەتمەندییەکانی:

- [ ] [illegible] گوێ دەگرێت.
- [illegible]
- [illegible] و گرنگی بە وردەکارییەکان دەدات.
- [ ] وەک کەسێکی [illegible] ڕۆژ بێزار نابێت.

خراپییەکانی:

- [ ] هێواشە لە بڕیاردان
- [ ] [illegible]

کەسی هەستی:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

شێوازی قسەکردن:

- لە قسەکردن و جوڵەدا زۆر هێورە بە کەسی [illegible]
  [illegible]
- بڕیاردەرەکەی
- پشت دەبەستێت بە هەست و سۆز

خراپییەکانی:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

تایبەتمەندییەکانی:

- کەسێکی باشە و خۆشەویستە
  [illegible] کەسەکانی دەوروبەری چاوی لێ دەکەن
- [illegible]

هەریەکێکیان چۆن قسە دەکەن؟

زمان بریە لە وشە دەنگداکان و کۆمەڵێک مرۆڤ وشەیەکی دیاریکراو هەڵدەبژێرێت یاخود پەیڕەوی زمانی دەست یاخود پەیڕەوی زمانی وشەیەک یاخود دەربڕینێک کە کەسەکە لەسەر ڕێسای خۆی لەسەر زمانییەتی؛ ئەوە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی نییە. مرۆڤ وشەکان بەپێی ویست بەکاردەهێنێ کە پێناسی مرۆڤ دەکات کە دیانەوێت دەیبڕن لەم قسە هەڕەمەکی نییە وەک ئەوەی بیرمان لێکردبووەوە.

هەریەکەیان چۆن سەیری ئەوەی تر دەکات؟

[illegible]

[illegible]

[illegible] بوون لە قسەکردن [illegible]

[illegible]

[illegible]

ئەم (ئەپریاڵە و مۆوەکیان بۆمن هەیە؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ئەگەر کەسی بیمار پێش [illegible]

[illegible]

ئەگەر کەسی بیمار [illegible]

[illegible]

ئەگەر کەسی هەستی [illegible]

هەست بە دڵخۆشی بکەم و ئەوەی کاتە هەمیشە ئاسوودەیی پێ بەخشیوم [illegible]
بیکرێت؟

نموونەی پراکتیکی

[illegible]



نموونە:

[illegible] کەسێکی زۆر زیرەکە و خۆیشی [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

نموونە:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

نموونە

لە دانیشتنێکی ڕۆمانسی [illegible]



[illegible]

جیاوازییەکانیان.

بەڵام بوەستە،

[illegible]

بۆ ئەوەی کۆتایی پێ بهێنین

[illegible]

بەشی دوازدەم

سەرکردایەتی





سەرکردایەتی پۆستێک نییە بەڵکو هەڵبژاردەیە.

ستیڤن کۆڤی

[illegible]

[illegible]

سەرکردایەتی یاخود قەناعەت پێهێنان؟

[illegible]

- [ ] [illegible]
- [ ] [illegible]

[illegible] Conscious mind [illegible]

[illegible] Subconscious mind [illegible]

[illegible] سروودی پۆش [illegible]

چونکە پەیوەندی بە هەردوو [illegible] باگا و [illegible]

[illegible] کاتێک [illegible] دەکەم بۆ [illegible] وەرزەکانی [illegible]

[illegible]

[illegible] گۆڕینی [illegible] ناوی [illegible]

سەرکەوتوو بوونی [illegible]

[illegible]

[illegible]؟

[illegible]

[illegible] چییە؟ [illegible]

[illegible]؟

[illegible]

[illegible]

سەرکردە کێیە؟

[illegible] سەرکردە ئەو کەسەیە کە خەڵکی بەدوای دەکەون و گوێ بۆ [illegible]

دەبن، تەنها بەهۆی یەک شت.

[illegible]

[illegible] خۆیان دەکەن.

[illegible] کە [illegible]

چونکە [illegible] دەکەن

[illegible]

بەدوای [illegible]

[illegible]؟

ڕێگەی بەربەرەکانی گۆڕان:

ئەو قسەیە واتا چی؟

بابەتەکەت بە وردی

١- بەربەرەکانی:

نموونە:

... بۆ ...ەکی درێژ کەس ...ی وڵات

گەڕێ بە هەموو وڵاتی خۆمدا

... کە ... بۆی ...ەکەم

...

شێوەکەی کەسایەتی بکە!

نموونە:

...

...ی تەماشای بهێنێت.

...

[illegible]

نموونە:

[illegible] بشنی چەماندبووەوە [illegible] بەخۆی قسەی دەکرد.

[illegible] ڕەفتارەکانی [illegible] پیاوە [illegible] دوای چەند چرکەیەک، هۆکارەکەی زانی.



[illegible] ڕەنگەکانی بەخەمان سوور دانیشیوو

[illegible] سووری [illegible]

٢- گۆڕان:

[illegible] خزمایەتی [illegible]

[illegible]

ئێستا جوڵەکانت [illegible]

بوول لەناو قوڵپ دەرسە

ئەگەر شێر ڕەکەی بە تەواوی [illegible] قوڵ لەناو بوولی [illegible]

[illegible]

نموونە:

[illegible] ڕەنگی [illegible]

[illegible] گۆڕی [illegible]

[illegible] جۆرەکەی گۆڕی [illegible]

خۆی دووبارە کردووە

[illegible]

[illegible]

[illegible]

مرۆڤ لە گشتەکانمان دووربخاتەوە؟

[illegible]

[illegible]

چۆن [illegible] ئەگەر ڕاسیکردووە؟

[illegible] کە [illegible] [illegible] [illegible] کە [illegible]

[illegible] وەک [illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible] شۆڕ [illegible]

[illegible] وەک گشت [illegible]

بەشی سێزدەم

زمانی جەستە





لە چاوەکانیدا، لە ڕوومەتیدا، لە لێوەکانیدا، زمانێک هەیە قسە دەکات.

ویلیام شکسپیر

[illegible]

ڕۆژێک لە ڕۆژانە کاتێک [illegible]

[illegible]

[illegible] تا بوو [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

چۆن ئەو کچەش ئەو رازی نەبوو!

چۆن [illegible]؟

ئەم [illegible]

زمانی جەستە چییە؟

[illegible]

[illegible] بەسەر زمانی جەستە بزانین

زمانی جەستە زمانێکی دەربڕینە [illegible] بەڵام ئەو زانیاریانەی [illegible]

[illegible] هەڵگرتووە [illegible]

[illegible] هۆکارەکەی [illegible]

[illegible]

[illegible] هۆکارەکەی [illegible]

[illegible]

[illegible] زمانی جەستە [illegible]

[illegible]

بۆچی پێویستە زمانی جەستە بزانین؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

پەروەردەی کە تۆ گرەنگیکردیبێت!

(مافی جەستە چییە؟

[illegible]

نموونە:

[illegible]

ناوچەی سەلامەتی

هەندێکی تر نادەین.

سەلامەتی ... کە لەو وێنەیەدا هەیبێت؟

ناوچەی ٦

... بەڵام ڕێگە ...

ناوچەی ت

ناوچەی ق

قوڵ لەناو قوڵ کردن

بێ وێنەی قوڵ لەناو قوڵ کردن

مرۆڤ چ کاتێک قوڵ لەناو قوڵ دەبێت؟

هەمەجۆری

[illegible]

گرنگە بیتە ...

[illegible]

[illegible] لە دۆخێکی لاوەدا بوو!

[illegible]

چۆن ئەم زانیاریە بەکاربهێنم؟

[illegible]

[illegible]

تەنها واتا نییە

[illegible]

- [illegible] چونکە [illegible] واتای [illegible] کە [illegible]

- [illegible]

دەست

[illegible]

[illegible]

بەکاربهێنێت بەڵام لە کۆمەڵگەکانی [illegible]

[illegible]

نموونە:

[illegible]

نیشانەکردن بە پەنجەی شەهادە

[illegible] ... بە پەنجەی شەهادە

ئەم جۆرە ... بەشێوەیەکی گشتی ... واتای ...

[illegible]

[illegible]

قسەکەی دووپات بکاتەوە

لە ڕوانگەی چاوەوە

[illegible]



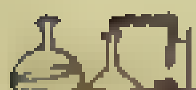
[illegible]

[illegible]

ڕاست-چەپ

[illegible]

تاقیکردنەوە



...... دروست بکە.

جوولانی چاو بۆ لای چەپ چی دەگەیەنێت؟

...... پێ دەگەیەنێت







مووی چاو بۆ لای ڕاست چی دەگەیەنێت؟



تاقیکردنەوە





مۆڵەی چاو بە ئاراستەی تۆ، چی دەگەیەنێت؟

مۆڵەی چاو بۆ لایەکی هەڵە چی دەگەیەنێت؟

[illegible]

بۆ نموونە

[illegible] Jurassic park [illegible]

[illegible]

ئەم قسەیە چ سوودێکی بۆم هەیە؟

[illegible]

نموونە:

[illegible]

بچە [illegible] چونکە [illegible] یەکەی [illegible] پەکی کەوتووە، کەچی ئەو هەر [illegible]

[illegible]

[illegible] گ [illegible]

[illegible] بڕاسە.

شادی پێی گوتم:

[illegible] بەڵام [illegible]

[illegible]

وەڵامەکەی ئەوە بوو

[illegible]

ئاماژەکردن بە پێ



[illegible]

نموونە

[illegible]



ئاراستەی جەستە



[illegible]



[illegible]



[illegible]

پیشان دەدات

بەشی چواردەم

ڕاستیی پەیوەندییەکی سەرکەوتوو





خۆشگوزەرانی واتای ئەوەی نییە ژیانێکی بێ کەموکوڕی بژیت، بەڵکو بڕیاردان لە هاوبەشکردنی کەموکوڕییەکان واتای خۆشگوزەرانییە.

تۆ بەڕێزی لە ژیانی خۆت

جیاوازی

بیرکردنەوەی هاوسەنگ

[illegible]

نموونە:

[illegible]

کێ هەڵەیە؟

بەشی پازدەم

چۆن خەلكی رازی دەكەیت؟





ئەو کەسەی کە زۆر لەخۆی دەکات بۆ ئەوەی لەگەڵ هەموو خەڵکیدا بگونجێت، ژیانی خۆی خێرا بەفیڕۆ دەدات.

هارلا هواب

نامانجی بتچینه‌یی

[illegible]

هیچ کەسێک بڕوای نییە بەهەموو جیهاندا — بەدرێژایی مێژوو کە
جەنگی هەر بووبێ بەسەر هۆشارستانیان بۆی!

[illegible]

مێژوویی DOS،

[illegible] چییە لەسەر ئەو نووسینانە؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ئەگەر [illegible] لە [illegible] وشکە [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] چییە [illegible]؟

وێنەی کەسیی خۆت

[illegible]

نموونە

[illegible]

مەبەستم لەو نموونەیە چییە؟

[illegible]

کەسێک هەن، زیاتر لەوەی لە توانایاندایە خەرج دەکەن و خۆیان بێبەش دەکەن
دەمەکیس، بۆ ئەوەی مۆبایلێکی پێشکەوتوو بکڕن کە پێویستیان پێی نییە
یاخود ئۆتۆمبێلێکی گەشە کە خاوەن قەبارەیەکی [illegible]
گرانبەهاکەی بایەت. ئەویش بەهۆی یەک هۆکار راکێشانی سەرنجی خەڵکی
تر بۆ ئەوەی ڕێزیان بگرن. چونکە ئەو کەسانە تەنها بە پێی گرنگی خەڵکی تر
بۆیان ڕێز ئەخۆیان دەگرن لە کاتێکدا دەگرن کە لە [illegible] پێگەکەی خۆیان بۆ
تێدەکۆشن بۆ ئەوەی لە ژیاندا بمێننەوە، چەند داماون!!

ئەگەر تۆ - بەتایبەتی - بەسەر ئەو فۆرمانەی [illegible] کە لە نموونەکەی
پێشووتردا باسمان کرد [illegible] ئەو کەسەش لەو بارودۆخەدا [illegible]
هەستەی کە بۆم دروست دەبوو بە ڕاستی زیاتر [illegible] دەبوو
[illegible]

من قەناعەتم بەو قسەیە نایەت!

زۆر بەردەوام گوێم لە کەسێک کە ئەو کتێبەی بەدەستەوەیە، دەڵێت:

- ئەو قسە بێمانایە چییە؟ پێویستە ڕێکپۆش و جوان بم و خەڵکی سەرسام بکەم، دەتەوێت لە ڕێکپۆشی و مۆبایل و شتە نایابەکان و گرنگیدانم بەخۆم، دووربکەومەوە؟ لە پێناو تۆدا؟

من لە حاڵی ڕێکپۆشیدا هەستدەکەم تەواوم، بۆیە ئەوها هەڵدەسوڕێم.

ئەوەی دەمەوێت پێتی بڵێم ئەوەیە، گرانبەهاترین مۆبایل لە بازاڕدا بکڕە، تەنها لەبەر ئەوەی خۆت دەتەوێت و دڵخۆشت دەکات.

نەوەک لەبەر ئەوەی دەتەوێت خەڵکی ڕێزت لێبنێن بۆ ئەوەی خۆت ڕێز لەخۆت بنێیت!

نەوەک ئەو شتە ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی خەڵکی بە ڕێزەوە سەیرت بکەن و ئەوسا ڕێزی خۆت بۆخۆت بەدەستبێنیت!

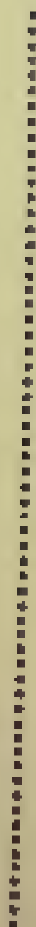
ئەگەر خۆت لە بازنەی ترسەبەرزیدا داتبینیت، چێژ لە هیچ شتێک نابینیت لە ژیانتدا و بە کڕینی کەسانی دەوروبەرت دەبینیتەوە بۆ ئەوەی ئەو ڕێزەیان لێ وەرگریت کە لەخۆتدا نایدۆزیتەوە!

پەیڕەوی خەڵکی سەرسام مەکە، ڕای کۆمەڵایەتیش گرنگە، بەڵام ئەوەی دەمەوێت دڵنیابکەمەوە ئەوەیە:

ئەوان مەکە بە تاکە سەرچاوەی ڕێزگرتنی خۆت.

- گرنگە کە پارێزگاری لە ڕوانگەی خەڵکی بکەیت.
- بەڵام ئەوە مەکە بە تاکە سەرچاوەی بەرزڕاگرتنی خۆت.

با خۆشبەختیت لەدەستی خەڵکیدا نەبێت، چونکە جگە لە خۆت هیچ کەسێک پێت نابەخشێت!



کۆتایی



هیچ شتێک بە شێوەیەکی ناياب کۆتایی نایەت، ئەگەر تا کۆتایی نەدەهات.

تۆم کروز

لە کۆتاییدا...

ئێستا و دوای ئەوەی ئەم کتێبەت خوێندەوە،

وەڵامی ئەو پرسیارەت زانی کە لە پێشەوەدا لەم کتێبەت کرد: ئەوەش "بۆچی کەسانی دەوروبەرت گەمژەن؟". گێچەڵەکانی پەیوەندیکردنت زانی و بە ڕەنگەکانی پەیوەندیکردنی مرۆڤ ئاشنابوویت، کە زانیاری یەکجار گرنگن بۆ ئەوەی پەیوەندیکردنت باشتر و کاریگەرتر بکەیت.

بەر لەوەی کۆتایی بە کتێبەکە بهێنین با کۆتا جار داواکارییەکت لێ بکەم.

تکایە پیتەکانی F لەو ڕستە ئینگلیزییەی خوارەوە بژمێرە:

FINISHED FILES ARE THE RE-
SULT OF YEARS OF SCIENTIF-
IC STUDY COMBINED WITH
THE EXPERIENCE OF YEARS.

پیتەکانی Fت ژمارد کە پێم گوتیت؟

باشە، ژمارەیان چەندە؟

کەسێک بە دەنگێکی بەرزتر قسە بکە با گوێت لێ بێت.

چەند دەڵێیت؟

ئەزانم بەداخەوە وەڵامەکەت هەڵەیە.

چونکە پیتەکانی F لە ڕستەکەی پێشوو ژمارەیان ٦ە!

خوێنەری ئازیز،

دڵنیام ناڵێیت، دوای ئەوەی ئەم کتێبەت خوێندەوە،

ئەوانەی دەوروبەرت گەمژەن، بەڵکو مرۆڤەکان لە یەکتر جیاوازن.

ئێمە لەم جیهانەدا تەنها یەک ژیان دەژین، با هەوڵ بدەین با پێکەوە بە باشترین ژیان بژین.

ان شاء الله، لە کتێبی داهاتوودا پێکەوە شاد دەبینەوە.